



## PLANINARSKO DRUŠTVO "PINKLEC" SVETA NEDELJA

### PLAN IZLETA ZA KOLOVOZ 2019.

<b>4. 8. 2019.</b> (nedjelja)	<b>SAMOBORSKO GORJE: Sv. Nedelja - Okić (preko Slavagore) - Samobor - Sv. Nedelja (preko Samoborskog polja)</b> Info: Željko Hajtok (091 444 6080)
<b>11. 8. 2019.</b> (nedjelja)	<b>SAMOBORSKO GORJE: Cerinski vir, Lipovec, Oštrc</b> Info: Tihomir Potarić (098 167 9874)
<b>15. 8. 2019.</b> (četvrtak, blagdan)	<b>SAMOBORSKO GORJE: pl. dom Sveti Bernard</b> Info: Željko Hajtok (091 444 6080)
<b>18. 8. 2019.</b> (nedjelja)	<b>JULIJSKE ALPE: Jalovec</b> Info: Denis Ježdik (091 337 1091)
<b>25. 8. 2019.</b> (nedjelja)	<b>VRBOVEČKI KRAJ: pohod "Kaj su jeli naši stari"</b> Info: Vladimir Zeman (091 465 6952)

Plan izleta je informativnog karaktera. Ovisno o vremenu i drugim uvjetima može se mijenjati i prilagođavati. Detaljan dogovor za izlete na sastancima utorkom u 19:30 sati. Više informacija o planinarskom društvu, izletima i sastancima zatražite putem e-maila [pinklec.info@gmail.com](mailto:pinklec.info@gmail.com) ili pogledajte na

[www.pd-pinklec.hr](http://www.pd-pinklec.hr)

#### **ZAŠTO PLANINARITI?**

*Planinarenje nije samo besciljno lutanje planinama i šumama ili osvajanje vrhova. Planinarenje je način i stil života, čitav niz aktivnosti koje upotpunjuju naš život i čine nas zdravijima, sretnijima i veselijima. Zamijenimo dugotrajno i štetno sjedenje pred televizorom i računalom rekreacijom na svježem zraku u ugodnom i veselom društvu, lijepim izletima diljem Lijepe naše i šire, planinarskim veselicama, prekrasnim vidicima...*

*Znanstveno je dokazano da kretanje na svježem zraku znatno pospješuje memoriju i koncentraciju (mozak prima puno više kisika), umanjuje stres, pozitivno djeluje na rad srca, poboljšava cirkulaciju, imunološki sustav i opće psihičko i fizičko stanje organizma.*